

中華教育衛生聯合會小叢書之四

嬰孩衛生

上海崑山花園五號

上海商務印書館代印

List of Bulletins

衛生小叢書目錄

1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$ 6
per 1000.
中國城市衛生論 每千冊六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$ 6
per 1000.
疾病傳染防禦論 每千冊六元
3. "Tuberculosis" @ \$ 6 per 1000.
癆病 每千冊六元
4. "Infant Hygiene" @ \$ 6 per 1000.
嬰孩衛生 每千冊六元
5. "Sexual Hygiene for Young Men" @ \$ 6
per 1000.
一失足成千古恨 每千冊六元
6. "Home Sanitation" @ \$ 6 per 1000.
家庭衛生 每千冊六元
7. "Prevention of Colds" @ \$ 6 per 1000.
傷風防禦法 每千冊六元
8. "Cholera" @ \$ 6 per 1000.
霍亂 每千冊六元
9. "Tobacco" @ \$ 6 per 1000.
烟草利害論 每千冊六元
10. "Hookworm" @ \$ 6 per 1000.
貧民弱國之鈎蟲病 每千冊六元
11. "Kill the Fly" @ \$ 6 per 1000.
滅蠅 每千冊六元
12. "Smallpox" @ \$ 6 per 1000.
天花 每千冊六元
13. "Venereal Diseases" @ \$ 6 per 1000.
花柳病 每千冊六元
14. "Plague" @ \$ 6 per 1000.
瘟疫 每千冊六元
15. "Malaria" @ \$ 6 per 1000.
瘧疾 每千冊六元
16. "Personal Hygiene" @ \$ 6 per 1000.
個人衛生 每千冊六元
17. "Care of the Eyes" @ \$ 6 per 1000.
眼睛衛生 每千冊六元
18. "Care of the Teeth" @ \$ 6 per 1000.
牙齒衛生 每千冊六元

嬰孩衛生

龍溪胡宣明著

嬰孩夭亡者多。其主因不出三端。曰先天不足。曰養育失道。曰保護無方。爲人父母。若能於此三者。盡力改良。則嬰孩前途幸甚。國家之前途幸甚。

(壹)先天○嬰孩未生。名爲胎兒。胎兒生活。盡靠母親代之。比如所需空氣。賴母親爲之呼吸。所用糧食。賴母親爲之消化。所有毒質。賴母親爲之排除。是以爲母親者。不可不格外注意於衛生。今將孕婦最要之衛生規則四條。略陳於下。

(二)空氣 人無空氣。片刻不能生存。胎兒亦然。若所吸空氣皆涼爽滋潤。而又新鮮。則母子必交受其益。不然。二人將并受其害。故無論春夏秋冬。連日帶夜。皆當洞開窗門。令戶外空氣流通其中。如能不時開

步戶外更妙。

(二) 飲食 胎兒生長甚速。所需養料亦多。是以孕婦之飲食。務求其善養體而易消化者。每日可食鮮魚肉類一次。牛乳兩杯。雞蛋兩個。青菜。水果多食。有益。食量較常時略多。以供胎兒之用。惟亦不可過度。恐礙消化。而害身體。食時當細嚼緩咽。不可強吞大食。方合衛生。

(三) 洩毒 體中毒質。有由大小便出者。有由皮膚出者。有由肺出者。孕婦一身。既有二人之毒。故不可不格外留意。於此三者。每日當用溫水洗澡。洗後用乾布擦身。直至皮膚發紅。然後換潔淨寬鬆衣服。於皮膚必有益。又當多飲開水。常吃果蔬。以疏通大小便。助排體中之毒質。爲宜。多吸清氣。以出毒氣。常有孕婦因起居飲食不慎。或心腎向來有疾。以致嘔吐不止。頭痛目昏。手面黃腫。此皆體中積毒之記號。宜請西

醫診視。查驗小便。不可延遲。自誤性命。切切。如能將一晝夜二十四小時所洩溺者。封在瓶內。按月送醫試驗。則尤妙矣。

(四)休息 孕婦既任二人之勞。故休息亦當加增。方爲合宜。一切繁重之功。切不可作。登上樓。亦宜禁忌。以免小產。每日宜睡八點至十點鐘。臨產前一月。若能完全休息最好。按西醫閱歷。過勞之孕婦。所生子女。往往細弱。得完全休息者。所生子女。較爲壯大。此休息所以不可少也。俗語云。君子慎始。先天衛生。兒女健康之始也。爲父母者。其可忽乎。

(貳)育嬰○嬰孩夭亡最大原因。是胃腸之病。胃腸之病。所以多者。乃爲育嬰不得其道。中國婦人。多不知育嬰之理。往往觸犯衛生規則。其最要者。約有七事。(一)不知從早保護乳頭。每致乳痛不能飼嬰。(二)

乳母常食腐敗不化之物。致乳汁變質。傷礙嬰孩之胃。(二)嬰孩食乳。毫無定時。但見其哭。而卽飼之一哭一飼。十哭十飼。育嬰之法如此。亦已奇矣。(四)用牛奶代母乳。每不知先加糖水以助消化。(五)聘請乳母。不先請醫細驗。其有無花柳病毒。或癆瘵等症。致小孩亦得其傳染。(六)小孩斷乳。往往太驟。食物與大人同。最傷腸胃。(七)吐哺餒食。皆有危害。往往由此傳染癆病花柳喉痧等症。以上七端。皆當極力改良。改良之法。略陳於下。

(一)預備餵乳 婦人有孕時。應將奶頭日日洗淨。然後用香油或發士荅油擦之。如是可免乳痛之患。

(二)乳母飲食衛生 乳母食物。務擇新鮮易於消化適口而不過煩者。如新魚鮮肉牛奶雞蛋五穀果菜。皆可。惟煎炒烹飪之物。不可多食。

乳母偶不消化。小孩立受影響。是飲食不可不慎。

(三)餵乳之次序 成人飲食無常時。尚且生病。何況柔弱嬰孩呢。餵乳有時不但嬰孩可得平安。父母亦甚省事。美國著名育嬰醫院。餵乳皆有定時。所得效果非常美滿。其時表約略如下。

初生三個月。每日哺六次。夜一次。第一次清早七時。第二次十時。第三次下午一時。第四次四時。第五次七時。第六次晚上十時。第七次夜二時半。四月首至六月底。時間同上。但夜間不食。七月首到九月底。每四點哺一次。第一次早六時。第二次十時。第三次下午二時。第四次六時。第五次晚上十時。夜間不食。餵乳每次不可過二十分鐘。兩乳并用。當食乳時。而嬰孩仍睡。即喚醒之。待成習慣。及時可以自醒。不當吃乳時。嬰孩啼哭。可用冷開水飲之。(水裝在玻璃瓶中。瓶口接橡皮奶頭。以

便嬰孩吸飲。

(四)爲患無乳者忠告。婦人生子。常患無乳。因此育嬰之事。異常困難。嬰孩因母親無乳而死者。不可勝數。但是近來西醫。於育嬰一事。頗有講究。因此得救之嬰孩。纍千盈萬矣。

茲攝其要點。以爲吾國女同胞告。請留意焉。

(甲)初患無乳者。當按時令小孩試哺。以激乳泉。往往可以恢復乳汁。蓋凡事用即得之。捨則失之。鄉人常用其力。是以有力。文人不用其力。是以無力。反而言之。文人常用心。故腦力強。鄉人無所用心。故腦力弱。心身如此。惟乳亦然。故患無乳者。當恆心試之。不可自畫也。

(乙)倘若盡忠不得報。恆心未見效。試哺既久。乳泉仍枯。卽以聘用乳母爲上策。因人乳乃造物主爲嬰孩而設。既無細菌。亦不變酸。清淨潔

白溫涼合度。善養體。易消化。不用鼎竈。無需杯箋。何等便利。何等衛生。牛乳本爲小牛而備。不合乎嬰孩之胃。且用法非常煩難。苟非萬不得已。切勿用之。惟是聘用乳母。非無危險。因乳母常有癆病。或花柳病。而常人不之知。若不請醫細驗。恐將傳其醜疾於小孩。爲父母者。不可不慎。

(丙) 倘若無力聘請奶母。可用以下兩個辦法。

(一) 居鄉者得牛奶。非常便利。可選強壯之牛。而買其奶。每天早晨、日中、下午。得新牛乳三次。裝在淨瓶。便放在鍋裏冷水中。用火燒滾。然後將鍋揭開。讓牛奶湯二十分鐘。然後將瓶在冷水裏速冷之。

以上所述。乃法國大科學家巴司德之煮法。可以殺細菌。而存養料。育嬰者不可以其煩而忽之也。

牛奶既與人乳異質。故當加三物以改正之。三物者。開水。蔗糖。石灰水。是也。蓋牛奶所含之蛋白質太多。不易消化。故添開水以減之。蛋白質適中。牛乳中糖質反不足了。故又須加糖以補之。石灰水者。所以助骨之發育也。所加成分如下。

嬰孩所食之牛奶配置成分

說明	每日次數	每次食量	蔗糖	石灰水	開水	牛奶	嬰孩年紀
表中數目以羹匙為準。如1即一羹匙。5即半羹匙。2即一羹匙之十分二也。餘倣此。	7	3	.1	.2	2	1	三日
	7	4	.3	.4	3	2	七日
	7	6	.5	.4	4	3	一月
	7	8	.5	.4	5	4	二月
	7	10	.5	.8	5	5	三月
	6	12	.5	.8	5	7	四月
	6	13	.5	.8	5	8	五月
	6	14	.5	.8	5	9	六月
	5	15	.5	.8	5	11	七月
	5	16	.5	.8	5	12	八月
	5	17	.5	.8	5	13	九月
可化若用初羹月並加之意奶月按	加不嬰二一匙底不一中謂一約上	增強孩羹忽下用是羹漸一羹加表					逐

(二)住在南方城市中。人欲得新鮮乾淨牛奶。甚不容易。兼以天氣常熱。牛奶易於變酸。且生細菌。故欲用鮮牛奶。頗覺煩難。并有危險。莫如用罐牛頭奶。或用近來化學家所製的嬰孩食品。必至食時。方用開水沖之。既甚便利。亦無損害。惟所當加水糖之成分。須遵公司所定之規則。

總之。無論用新鮮牛奶。罐頭牛奶。或是別種食品。最要者。潔淨新鮮。多寡得中。按時餵食。奶瓶每次用後洗淨。滿貯開水。及下次要用。方倒出之。橡皮奶頭。亦當洗淨。然後浸入硼強酸。將用時。復用開水洗去藥水。餵奶時。一如前法。嬰孩常食罐頭牛奶。往往骨節微痛。因而不時啼哭。此無他。養料有所不足。略加柑汁於奶中食之。數日可愈。

五。斷乳。乳母或有病。或有孕。不可復哺嬰孩。蓋乳既變質。食之不妥。

嬰孩衛生

十

當換乳母。或用牛奶代之。平常小孩哺乳十月。便當斷奶。食之太久。不利於嬰孩。中國人以爲小孩食乳越久越好。其實不然。因十月以後。乳漸變質。不可吃了。小孩斷奶。不可太驟。因日食於母懷。旣成習慣。忽然斷之。未免太苦。而且所食驟改。不易消化。大概於兩月之中。（十月至週年）漸次斷奶。可以無害。夏季小孩易病。最好不必斷乳。

六餒食 嬰孩斷奶後。胃腸仍然柔弱。飲食不可不慎。週年後。每日可食四次。六點。十點。二點。六點。每天可食牛奶四杯。（每杯約半碗）數湯匙稀飯。淡薄雞湯。或牛肉湯。水菓汁亦甚有益。嬰孩之胃。甚柔嫩。故所食硬物。當先煮爛。或搗碎之。方不致傷胃。除每日四餐。與開水之外。不可再食他物。不可哺食。以免傳染。

（叁）保嬰 經云如保赤子。夫人誰不愛其子。而未必知保護之方。雖

曰愛之。然往往實以害之。俗稱溺愛其此之謂歟。

保嬰之法。約有兩種。曰積極保護。曰消極保護。

凡有益於嬰孩者。兼收並蓄而利用之。是謂積極保護。凡有害於赤子者。掃除淨盡。遠而止之。是謂消極保護。比如花木。樹之園中。風以蕩之。日以暄之。雨露以潤之。應有盡有。此積極之栽培也。鋤其蔓枝。以養其大體。翦其殘葉。灌溉其本根。殺其蝨賊。此消極之栽培也。養花如此。保嬰亦然。

嬰孩當令常吸新鮮空氣。天氣溫和。可引之至花園。或戶外使沐于光天化日之下。每日飲食睡眠。具按次序。清早用溫水浴之。然後用毛巾擦乾衣服。可效孔子之寢衣。長一身又半。以保體溫。且免提抱時。暴露腹部。而感冷風。餒食易衣之外。令自睡於搖床。總之育嬰如種樹。務順

其天性而保護之。則自然有美好之結果。此積極之保護也。

嬰孩之危。甚於兵卒。而其壽數。促於老人。敵多故也。茲略述嬰孩之危險數事。並及其預防之方法。

一、七日風 中國產婆。污穢不堪。昧於生理。拙於手術。所用刀布。極其污濁。往往帶垢入血。因致七日風。故婦人臨盆時。務請西醫或看護婦接生。所用刀布。皆經沸水煮之。又用消毒水洗其下體。殺盡細菌。如此則七日風之患可免。且西醫接生。卽遇難產。亦有救法。若待危急時。而後覓醫施救。是爲臨渴掘井。不亦晚乎。

二、瞎眼 往往母有白濁。嬰孩出世。目染其毒。每致失明。永作廢人。若於生後。請醫立滴銀水於兩目。則此患可免。爲父母者。勿忘斯言。

三、天花 中國俗語說。生子只算生一半。迨經天花方完全。意謂子女

死於天花者。十居其五也。幸而天花之危。可以種痘解之。嬰孩滿月。當請醫爲之種痘。十二歲復種一次。若家中或隣居有病天花者。務必立刻種痘。庶免其危。

四、癆病。癆病一症。多於幼時得之。世之殘廢者。如駝背、凸胸、跛足等症。大底爲癆病細菌入骨所使然。卽日後之肺癆。亦常爲昔日所得之傳染復發而致也。嬰孩既無抵抗之力。易受傳染。故不可不格外小心。切勿令其匍匐在地。徧染癆痰。務使多吸新鮮空氣。勿令生人與之親嘴。久嗽之人。勿使相近。如是則癆病可免。

五、傷風。嬰孩易於感冒。而得肺炎。故不可令當風口。然更不得封閉窗牖。覺寒則爲之加衣。有風則爲之遮蔽。天朗氣清。可令出遊。日冷風淒。便禁勿出。凡事中庸。隨機應變。區區數頁。不能盡也。

六、瘡疾。蚊爲瘡疾之媒。故嬰孩之小床。務用羅帳蓋之。常見人家蚊帳破穿殆遍。婦人懶於補綴。致嬰孩被噬。終夜啼哭。天明視之。滿面紅點。噫。可恨哉。

七、痢疾。夏季嬰孩易染痢疾。死者甚多。防備之法有三。(一)用蚊帳拒蠅。以絕病媒。(二)遵守餵乳衛生。以壯腸胃。(三)不幸而有痢疾。當用滾水洗尿布。以殺細菌。而杜傳染。

結論

孔子云。後生可畏。焉知今日之嬰孩。非他日之大偉人乎。父母之希望。專賴今日之嬰孩。中國之希望。亦賴今日之嬰孩。今日之嬰孩健康。他日之中國富強。今日之嬰孩病弱。他日之中國衰敗。不見歐洲精兵壯士乎。此三十年來賢母之功也。